

DESCRIPCION	GRÁFICO	SERIES X REPETICIONES
<b>CIRCUITO MOVILIDAD Y CUELLO</b>		
Rotación de cadera /movilidad		3 series 8 repeticiones
Retracción cervical		3 series 15 repeticiones
Junta la parte inferior de las escápulas sosteniendo un paquete de arroz en cada mano		3 series 15 repeticiones
Movilidad de hombro con el fitball		3 series 8 repeticiones
Isométricos cuello en las 4 direcciones		3 series 5 presiones
<b>CIRCUITO CORE</b>		
En posición del canguro tensa la goma y sepárala de tu cuerpo		3 series 15 repeticiones por lado
Con las dos rodillas arriba presiono la rodilla contraria con la mano		3 series 12 repeticiones
Crunch , si molesta el cuello coger la cabeza con las manos		3 series 12 repeticiones
<b>CIRCUITO</b>		
Goteo medio con goma camina de lado con la goma en los pies		4x 20 pasos por lado
Patada de gluteo en cuadrupedia		4x12 por lado
Abrir la cadera tumbado de lado		4x12 por lado
Isquion con fitball		4x12
Separa la goma con las 2 manos		4x12
Biceps con goma		4x12
Flexion de hombro con goma		4x12
Javier Gómez Personal Trainer		javiergomeznavarrete@gmail.com